

Guía Sobre el Aislamiento y la Cuarentena

El propósito de este documento es brindar una guía sobre el aislamiento y la cuarentena para las personas que dieron positivo o que fueron expuestas a la COVID-19.

Tabla de Contenidos

Recursos adicionales - Página 1

Personas que dieron positivo de COVID-19 - [Página 2](#)

Personas que han estado expuestas a la COVID-19 y

Están al día con todas las dosis de la vacuna para la que son elegibles - [Página 3](#)

No están vacunadas o no están al día con todas las dosis de la vacuna - [Página 4](#)

Recursos Adicionales

Aquí hay algunos recursos adicionales para comprender a la COVID-19 y brindar asistencia durante el aislamiento y la cuarentena.

- [¿Cómo notificar a sus propios contactos que pueden haber estado expuestos a la COVID-19?](#)
- Utilice [TellYourContacts.Org](#) para notificar a sus contactos de manera anónima.
- [Sitio web sobre Coronavirus del Departamento de Salud de Maryland](#)
- Visite [la página del localizador de sitios de testeo de Maryland](#) para encontrar un sitio de testeo cerca de usted.
- [Información importante sobre la vacuna de la COVID-19](#)
- Utilice el [Auto revisor de Coronavirus](#) para ayudarle a tomar decisiones sobre la búsqueda de atención médica adecuada. Este sistema no está diseñado para brindar diagnósticos ni tratamientos para enfermedades, incluida la COVID-19.
- Si da positivo de COVID-19, puede ser elegible para recibir tratamientos gratuitos y que podrían salvar vidas. La clave de un tratamiento efectivo, en la mayoría de los casos, es realizarse una prueba temprano y comenzar el tratamiento lo antes posible después de que comiencen los síntomas. Para obtener más información, visite la página [de Tratamiento con anticuerpos monoclonales de Maryland](#).

La guía se basa en las últimas recomendaciones de los CDC, las cuales se pueden encontrar [aquí](#).

Personas Que Dieron Positivo de COVID-19

Guía Sobre el Aislamiento

Todas las personas que dieron positivo de COVID-19, sin importar la condición de la vacunación, deben realizar aislamiento.

¿Qué implica el aislamiento?

- Debe permanecer en el hogar a menos que necesite atención médica.
- No debe ir a trabajar ni a la escuela y debe informarle a su empleador o a la escuela que dio positivo.
- Debe permanecer en una habitación separada de los otros miembros del hogar y debe utilizar un baño diferente, si es posible.
- Debe utilizar una mascarilla de manera apropiada si tiene que estar en una habitación con otras personas.

¿Cuánto durará el aislamiento?

- 5 días a partir de la fecha en la que comenzaron los síntomas O si no tiene síntomas, 5 días a partir de la fecha en la que dio positivo.
 - El día 0 es el día en el que comenzaron los síntomas O el día en el que dio positivo, si no tiene síntomas.
- Han pasado al menos 24 horas desde que no volvió a tener fiebre, sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre Y sus otros síntomas han mejorado (la pérdida del gusto y olfato puede persistir por semanas o meses luego de la recuperación y no es necesario posponer el fin del aislamiento).

¿Cuáles son las señales de advertencia de emergencia que se debe tener en cuenta?

Si tiene una señal de advertencia de emergencia para la COVID-19, busque atención médica de inmediato. Estas incluyen:

- dificultad para respirar
- dolor o presión en el pecho persistente
- nueva confusión
- incapacidad para despertar o mantenerse despierto
- piel, labios o lecho ungueal pálidas, grises o azulados, según el tono de piel
- dolor abdominal grave

Estos no son todos los posibles síntomas. Busque atención médica para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante. Llame al 911 si tiene una emergencia médica e infórmele al operador que tiene COVID-19.

¿Qué sucede luego del día 5 de aislamiento?

- Si no tiene síntomas, o si sus síntomas cesaron:
 - Puede interrumpir el aislamiento.
 - Debe continuar utilizando una mascarilla de manera apropiada mientras esté cerca de otras personas durante 5 días adicionales.
 - Debe continuar controlando sus síntomas durante 5 días adicionales.
- Si continúa teniendo síntomas:
 - Permanezca en aislamiento hasta que hayan pasado 24 horas sin tener fiebre y que sus síntomas hayan mejorado.
- Si no puede utilizar una mascarilla de manera apropiada mientras está cerca de otras personas hasta el día 10, debe permanecer aislado hasta el día 10.

¿Qué sucede si aparecen síntomas después del día 5?

- Comience nuevamente el aislamiento de inmediato.
- Su aislamiento comenzará nuevamente en el día 1; el día 1 es el día completo después de que aparecieron sus síntomas.

¿Qué más puedo hacer para proteger a los que me rodean?

- Le recomendamos que notifique a todos sus contactos estrechos y les pida que realicen cuarentena (para obtener información sobre la guía sobre la cuarentena, consulte la [Página 3](#) y la [Página 4](#)).
- Utilice este [recurso](#) para identificar a sus contactos estrechos, y le recomendamos que notifique de manera confidencial y anónima sobre su exposición mediante el sitio [TellYourContacts.org](https://www.tellyourcontacts.org).

Personas Que Han Estado Expuestas a la COVID-19

Guía Sobre la Cuarentena: No Está al Día Con Todas las Dosis de las Vacunas

Las siguientes recomendaciones le corresponden:

- Niños de entre 5 y 11 años que hayan terminado la serie primaria de Pfizer
- Personas de 12 años o más que hayan recibido el refuerzo
- Personas de 12 años o más que hayan terminado la serie primaria de Pfizer dentro de los últimos 5 meses
- Adultos de 18 años o más que hayan terminado la serie primaria de Moderna dentro de los últimos 5 meses
- Adultos de 18 años o más que hayan terminado la serie primaria de J&J dentro de los últimos 2 meses
- Personas con COVID-19 dentro de los 90 días

Si alguno de los casos mencionados anteriormente es cierto Y no tiene síntomas, no necesita realizar cuarentena después de haber estado expuesto, pero debe seguir la guía a continuación.

Si tiene síntomas, debe realizar cuarentena, consulte la [Página 4](#) para obtener información sobre la Guía sobre la cuarentena.

¿Qué debo hacer después de una exposición?

- Utilice una mascarilla de manera adecuada cuando esté con otras personas en el hogar y en un lugar público por 10 días a partir de la exposición.
- Realice una prueba el día 5, si es posible; si da positivo, debe comenzar el aislamiento (consulte la [Página 2](#)).
- Controle los síntomas por 10 días a partir del día de la exposición.

¿Qué significa controlar los síntomas?

- Controle la fiebre, lo que significa sentirse febril o tener una temperatura medida de 100.4 grados F o más.
- Si toma medicamentos para bajar la fiebre, como ibuprofeno, espere 6 horas después de la última dosis antes de tomarse la temperatura.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si tiene síntomas como fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto u olfato, debe:

- Comenzar el aislamiento de inmediato (consulte la [Página 2](#) para obtener instrucciones).
- Realizarse una prueba.
- Comunicarse con su proveedor de atención médica para obtener más instrucciones.

Personas Que Han Estado Expuestas a la COVID-19

Guía Sobre la Cuarentena: No Está Vacunado/No Está al Día Con Todas las Dosis de las Vacunas

Las siguientes recomendaciones le corresponden:

- Personas de todas las edades que no se han vacunado
- Niños de entre 5 y 11 años que no hayan terminado la serie primaria de Pfizer
- Personas de 12 años o más que hayan terminado la serie primaria de Pfizer dentro de los últimos 5 meses y que no hayan recibido un refuerzo
- Personas de 18 años o más que hayan terminado la serie primaria de Moderna dentro de los últimos 5 meses y que no hayan recibido un refuerzo
- Personas de 18 años o más que hayan terminado la serie primaria de J&J dentro de los últimos 2 meses y que no hayan recibido un refuerzo

Si alguno de los casos mencionados anteriormente es cierto, debe realizar cuarentena para prevenir que otras personas se contagien.

¿Que implica la cuarentena?

- Debe permanecer en el hogar a menos que necesite atención médica.
- No debe ir a trabajar ni a la escuela fuera del hogar.
- Debe permanecer en una habitación separada de los otros miembros del hogar y debe utilizar un baño diferente.
- Si tiene que estar en una habitación con otras personas, debe utilizar una mascarilla de manera apropiada que cubra la boca y la nariz.

¿Cuánto durará la cuarentena?

- 5 días a partir del último día de la exposición. Su último día de exposición es el día 0.

¿Qué sucede luego del día 5 de cuarentena?

- Si no tiene síntomas:
 - Puede interrumpir la cuarentena.
 - Debe continuar utilizando una mascarilla de manera apropiada mientras esté cerca de otras personas en el hogar y en lugares públicos durante 5 días adicionales.
 - Debe continuar controlando sus síntomas durante 5 días adicionales.
 - Debe realizarse una prueba, si es posible; si da positivo, debe comenzar el aislamiento (consulte la [Página 2](#)).
- Si tiene síntomas:
 - Comience el aislamiento de inmediato (consulte la [Página 2](#)).
 - Realícese una prueba.
 - Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener más instrucciones.

¿Qué significa controlar los síntomas?

- Controle la fiebre, lo que significa sentirse febril o tener una temperatura medida de 100.4 grados F o más.
- Si toma medicamentos para bajar la fiebre, como ibuprofeno, espere 6 horas después de la última dosis antes de tomarse la temperatura.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Si tiene síntomas como fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o pérdida reciente del gusto u olfato, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. Además, debe:

- Comenzar el aislamiento de inmediato (consulte la [Página 2](#))
- Realizarse una prueba

¿Qué hago si no puedo utilizar una mascarilla de manera constante mientras estoy cerca de otras personas?

Si no puede utilizar una mascarilla de manera constante mientras está cerca de otras personas, entonces debe realizar cuarentena durante los 10 días completos.